



شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری

مدیریت هماهنگی آزمونها

صبح جمعه

# آزمون متقاضیان کارشناسی رسمی دادگستری شهریورماه ۱۳۸۴

دفترچه سوالات رشته: **امور ورزشی** کد: ۱۸

مدت: ۱۰۰ دقیقه

تعداد: ۵۰ سوال

شماره صندلی:

نام و نام خانوادگی:

## توضیحات:

نمره منفی: دارد

کتاب: بسته

نوع سوالات: چهارگزینه ای

۱- دفترچه سوالات و پاسخنامه و کارت ورود به جلسه را حتماً جداگانه به مراقبین تحویل

دهید.

۲- پاسخ کلیه سوالات را فقط در پاسخنامه علامت بزنید.

بسم الله الرحمن الرحيم

- ۱- فرض کنید سازمان تربیت بدنی با تغییرات زیادی روبرو می شود ضمن آنکه کارکنان از نظر جغرافیایی از هم بسیار فاصله دارند ، کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟
  - (۱) حیطة نظارت محدودتر میشود
  - (۲) ساخت سازمانی به صورت خزانه ای میشود
  - (۳) ساخت سازمانی تخت می شود
  - (۴) حیطة نظارت گسترده تر می شود
- ۲- تعریف انعطاف پذیری عضلانی عبارت است از قابلیت .....
  - (۱) انقباض در مقابل مقاومت
  - (۲) جابجایی عضلات در حداقل زمان ممکن
  - (۳) کار عضلانی در مدت زمانی طولانی
  - (۴) کشش عضلات ، تاندونها و لیگامنت ها
- ۳- مدیران فضاهای ورزشی با واگذاری اختیارات ، ساختار سازمانی را به چه جهتی سوق میدهند ؟
  - (۱) رسمی و وظیفه ای
  - (۲) شناور
  - (۳) متمرکز
  - (۴) غیرمتمرکز
- ۴- در کدامیک از ورزشهای زیر از سیستم انرژی نوع ATP-PC استفاده می شود ؟
  - (۱) شنای استقامت
  - (۲) پرتاب نیزه
  - (۳) دو استقامت
  - (۴) دوچرخه سواری استقامت
- ۵- در سازماندهی وظیفه ای فدراسیون فوتبال بیشتر تصمیمات می بایستی توسط .... اتخاذ گردد .
  - (۱) مدیران عملیاتی ( بخش ها )
  - (۲) مدیران عالی ( هیات رئیسه )
  - (۳) مدیران میانی ( کمیته ها )
  - (۴) مجمع عالی
- ۶- در بین وظایف مدیریت در سازمانهای ورزشی کدام وظیفه تقدم و اولویت دارد ؟
  - (۱) برنامه ریزی
  - (۲) سازماندهی
  - (۳) کنترل و نظارت
  - (۴) مدیریت تام
- ۷- یکی از اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت است از .....
  - (۱) رسیدن به قهرمانی
  - (۲) کسب شادابی و نشاط
  - (۳) یادگیری مقررات
  - (۴) هیچکدام
- ۸- یکی از هدفهای عمده جامعه شناسی ورزش عبارت است از :
  - (۱) یافتن دلایل تقاضای مردم برای سلامتی
  - (۲) شناخت نقش تصور فرد از بدن
  - (۳) دسترسی به عوامل فرهنگی و ساختاری و موقعیتی که ورزش و تجارب ورزشی را متأثر می سازد
  - (۴) با تلقین به جوان فاقد تصور بدنی کمک کند تا به راحتی با خصوصیات جسمانی و روانیش زندگی کند
- ۹- ورزش قهرمانی عبارتست از :
  - (۱) بازیها و ورزشهای رقابتی و سازمان یافته که افراد ماهر در آن شرکت می کنند
  - (۲) مسابقات جام جهانی فوتبال در مراحل نهایی
  - (۳) ابعاد وسیع تربیتی و فرهنگی در ورزش
  - (۴) بازیهای آسیایی که هر دو سال یک بار در رشته های مختلف ورزشی برگزار می گردد
- ۱۰- تأمین اعتبار چیست ؟
  - (۱) منبع مصوب برای مصارف یا مصرف معین در بودجه
  - (۲) تعیین و تأمین میزان بدهی قابل پرداخت
  - (۳) تخصیص تمام یا قسمتی از اعتبار برای هزینه معین
  - (۴) هیچکدام
- ۱۱- فلسفه تربیت بدنی و ورزش روشنگر ارزشهای این قلمرو است ، بنابراین :
  - (۱) به موضوع هائی که در ارتباط با نیازهای جوانان و سالمندان است مربوط می شود
  - (۲) تمامی معلمان و مربیان باید مکاتب گوناگون را در این رابطه مطالعه کنند
  - (۳) مربی تربیت بدنی خود باید بر همه آن چیزهائی که تجویز می کند عمل کند
  - (۴) مربیان تربیت بدنی از طریق فلسفه قادر به مطالعه معنی ، ماهیت ، اهمیت و منبع ارزشها در تربیت بدنی هستند



۱۲- تربیت بدنی در حوزة شناختی تاکید دارد بر.....

- (۱) یافتن فرصت برای بازی گروهی و همکاری  
 (۲) روشنگری نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل  
 (۳) خودشکفتگی و عزت نفس و واکنش سالم و اصولی  
 (۴) مهارتهای حرکتی ورزشکاران و بهبود بخشیدن به آن

۱۳- در قلب ورزشکاران نسبت به افراد عادی کدام یک از اثرات زیر مشاهده می شود؟

- (۱) افزایش ضربان قلب در هنگام تنفس  
 (۲) تبادلات کمتر اکسیژن و گاز کربنیک  
 (۳) کاهش حجم تنفسی  
 (۴) تبادلات بیشتر اکسیژن و گاز کربنیک

۱۴- برنامه جامع واحد و کاملی را که بر مبنای آن نیل به اهداف اساسی اداره کل تربیت بدنی استان تضمین می گردد، چه می نامند؟

- (۱) استراتژی (۲) خط مشی (۳) سیاست (۴) فعالیت

۱۵- با توجه به تحقیقات انجام شده افراد سبک وزن از نظر طول عمر چه تفاوتی نسبت به افراد سنگین وزن دارند؟

- (۱) طول عمر کمتر (۲) طول عمر بیشتر (۳) طول عمر مساوی (۴) ۲۰ سال عمر بیشتر

۱۶- چاقی یکی از عوامل اصلی کمک کننده به کدام یک از بیماریهای زیر است؟

- (۱) ژنتیکی (۲) عفونی (۳) روحی و روانی (۴) فشارخون و قند خون

۱۷- در کدام دوره هدف سرعت بخشیدن به اجرای مهارتها همراه با کاهش حجم تمرین است؟

- (۱) دوره آماده سازی عمومی  
 (۲) دوره آماده سازی ویژه  
 (۳) دوره پیش از مسابقه  
 (۴) دوره مسابقه

۱۸- در مرحله تلفیق قدرت به توان کدام نوع از توان ابتدا مورد توجه است؟

- (۱) توان جهشی (۲) توان واکنشی (۳) توان پرتاب (۴) توان شروع

۱۹- تمام برنامه های تربیت بدنی و ورزشی اهدافی را دنبال می کنند، هدف تکامل جسمانی عبارت از:

- (۱) شرکت کننده برای افزایش آمادگی قلبی عروقی ۲۰ دقیقه فعالیت هماهنگ هوازی انجام خواهد داد  
 (۲) فعالیت عضلانی تا اندازه ای در رشد و نگهداری سیستمهای ارگانیکی موثر است  
 (۳) شرکت کننده طرز صحیح اجرای یک مهارت را نمایش خواهد داد  
 (۴) شرکت کننده هفته ای ۳ روز با اجرای تمرینات جدی و اختیاری، فعالیتی نمایشی و منظم دارد

۲۰- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسی در حرکات به کدامیک از اهداف تربیت بدنی مربوط میشود؟

- (۱) پرورشی (۲) تندرستی (۳) حرکتی و مهارتی (۴) روانی، اجتماعی

۲۱- حداکثر بازدهی قلب یک ورزشکار معمولی حین فعالیت ورزشی به چند برابر زمان استراحت میرسد؟

- (۱) ۲ تا ۳ (۲) ۵ تا ۶ (۳) ۷ تا ۸ (۴) ۱۰ تا ۱۲

۲۲- از انقباضات نوع (ECONCENTRIC) برای بالا بردن کدام عامل زیر در تمرینات استفاده میشود؟

- (۱) استقامت عضلانی (۲) توان (۳) سرعت (۴) قدرت

۲۳- در روش تمرینی ایزوتونیک قدرتی معمولاً تمرینات بایستی با چه درصدی از حداکثر قدرت عضله انجام شود؟

- (۱) کمتر از ۳ (۲) ۴۰ تا ۵۰ (۳) کمتر از ۶۰ (۴) بالاتر از ۶۰

۲۴- طبق نظر کارشناسان کدام یک از عوامل زیر مهم ترین عامل در مرگهای ناگهانی تلقی میشود؟

- (۱) فقر اقتصادی (۲) فقر حرکتی (۳) تغذیه نامناسب (۴) تمرینات ورزشی نامنظم

۲۵- مجموعه روندهای حرکتی و فعالیت هائی که بصورت آزادانه و خارج از محیط کار انجام می شود چه نام دارد؟

- (۱) آمادگی جسمانی (۲) بازی (۳) تربیت بدنی (۴) ورزش

- ۲۶- افزایش مطلوب حجم حفره بطني ، از ویژگی های کدام دسته از ورزشکاران است ؟  
 (۱) افراد ورزیده استقامتی  
 (۲) افراد ورزیده سرعتی  
 (۳) افراد ورزیده وزنه برداری  
 (۴) افراد ورزیده قدرتی
- ۲۷- مهم ترین عامل موثر در انتخاب مواد سوختی برای کار عضلانی چیست ؟  
 (۱) تعداد میتوکندری ها  
 (۲) ساختار عضله  
 (۳) شدت فعالیت ورزشی  
 (۴) مدت ورزش
- ۲۸- به هنگام ورزش ، حجم خون کاهش می یابد ؛ دلیل اصلی آن چیست ؟  
 (۱) افزایش یون بی کربنات  
 (۲) بالابودن غلظت یون هیدروژن  
 (۳) برداشت بیشتر خون توسط عضلات  
 (۴) کاهش حجم پلاسما
- ۲۹- نشان بارز یک انقباض ایزومتریک به هنگام فعالیت های ورزشی ایستا چیست ؟  
 (۱) افزایش تانسین عضلانی  
 (۲) بی فعالیتی واحدهای آکتین  
 (۳) کوچک شدن سارکومر  
 (۴) ناپایداری در فعالیت ATP
- ۳۰- ساخت گلوکز از منابع غیرکربوهیدراتی معرف چه فرآیندی است ؟  
 (۱) گلیکولیز  
 (۲) گلوکونئوزنز  
 (۳) گالاکتوزنولیز  
 (۴) گلیکوژنولیز
- ۳۱- کدام یک از عبارتهای زیر بردار محسوب نمی شود ؟  
 (۱) جابجائی خطی  
 (۲) جابجائی زاویه ای  
 (۳) سرعت  
 (۴) شتاب
- ۳۲- موقعی که وزنه بردار وزنه را از زمین بلند می کند کار وزنه بردار .....  
 (۱) و وزنه هردو منفی است  
 (۲) منفی و کار وزنه مثبت است  
 (۳) و وزنه مثبت است  
 (۴) مثبت و کار وزنه منفی است
- ۳۳- در کدام یک از مهارتهای ورزشی زیر موفقیت ورزشکار به پایداری بیشتر او بستگی دارد ؟  
 (۱) استارت دوسرعت  
 (۲) دروازه بانی فوتبال  
 (۳) شیرجه  
 (۴) کشتی
- ۳۴- نیروی سرعت اهرم موقعی بیشتر می شود که :  
 (۱) بازوی مقاومت بلندتر از بازوی نیرو باشد  
 (۲) بازوهای مقاومت و نیرو به موازات یکدیگر باشند  
 (۳) طول هردوبازوی اهرم برابر باشد  
 (۴) بازوی مقاومت کوتاهتر از بازوی نیرو باشد
- ۳۵- کدام یک از نیروهای زیر جسم را بدون چرخش منتقل می کند ؟  
 (۱) نیروی مضاعف  
 (۲) جفت نیرو  
 (۳) نیروی وارده به مرکز ثقل جسم  
 (۴) نیروی برون مرکز
- ۳۶- سرویس تنیس مهارتی است .....  
 (۱) باز  
 (۲) بسته  
 (۳) ممتد  
 (۴) نیمه باز
- ۳۷- ورود توپ به درون حلقه بستکبال از نوع باز خورد .....  
 (۱) پایانی است  
 (۲) آموزشی است  
 (۳) همزمان است  
 (۴) با تاخیر است
- ۳۸- دریافتگری و اجرای مهارتهای حرکتی نقش باز خورد  
 (۱) اطلاعاتی است  
 (۲) انگیزشی است  
 (۳) اطلاعاتی و انگیزشی است  
 (۴) پاداشی ، اطلاعاتی و انگیزشی است
- ۳۹- کدام یک از موارد زیر در پیشبرد یادگیری مهارتهای حرکتی کاملتر است ؟  
 (۱) انجام دادن تمرینات ذهنی  
 (۲) انجام دادن تمرینات جسمی و ذهنی  
 (۳) انجام دادن تمرینات جسمی  
 (۴) انجام دادن تمرینات ادراکی





- ۴۰- ترسیم منحنی های اجرا کدام مورد را به ما بهتر نشان می دهد ؟  
 (۱) میزان پیشرفت اجراء  
 (۲) چگونگی پیشرفت اجراء  
 (۳) چگونگی پیشرفت یادگیری  
 (۴) چگونگی و میزان پیشرفت یادگیری
- ۴۱- مفصل زانو دارای چه محورهایی است ؟  
 (۱) فقط ساجیتال  
 (۲) فورنتال و ورتیکال  
 (۳) فورنتال و ساجیتال  
 (۴) ساجیتال و ورتیکال
- ۴۲- مفصل مچ پا از چه استخوانهایی تشکیل شده است ؟  
 (۱) درشت نی و قاپ  
 (۲) درشت نی ، نازک نی ، نازک نی و قاپ  
 (۳) درشت نی ، نازک نی و پاشنه  
 (۴) نازک نی و قاپ
- ۴۳- بزرگترین و متحرک ترین مهره های ستون مهره ها کدام است ؟  
 (۱) مهره های پشتی  
 (۲) مهره های کمری  
 (۳) مهره های خارجی  
 (۴) مهره های گردن
- ۴۴- کدام چرخش در مفصل شانه با دامنه بیشتری انجام می شود ؟  
 (۱) چرخش خارجی  
 (۲) چرخش داخلی  
 (۳) هر دو چرخش به یک اندازه هستند  
 (۴) مفصل شانه چرخش ندارد
- ۴۵- مفصل ترقوه و کتف روی چند سطح و چند محور حرکت می کند ؟  
 (۱) این مفصل محور حرکتی ندارد  
 (۲) یک سطح و یک محور  
 (۳) دو سطح و دو محور  
 (۴) سه سطح و سه محور
- ۴۶- کدام یک از ماهیهای جنین را « سن قدرت زیست » نام نهاده اند ؟  
 (۱) ۴ هفته بعد از تولد  
 (۲) انتهای ماه پنجم  
 (۳) آخر ماه هفتم  
 (۴) انتهای ماه نهم
- ۴۷- رشد جنین قبل از تولد یک تکامل ..... در رفتارهای حرکتی خود دارد .  
 (۱) سریع و نوسانی  
 (۲) سریع و ممتد  
 (۳) بطنی و آرام  
 (۴) بطنی و پیوسته
- ۴۸- به طور کلی بازتابهای دوره کودکی به دو دسته و به شرح زیر تقسیم می شوند :  
 (۱) بازتابهای اولیه و بازتابهای تکاملی  
 (۲) بازتابهای حیاتی و ایمنی  
 (۳) بازتابهای ارادی و غیر ارادی  
 (۴) بازتابهای سبک و سنگین
- ۴۹- در کدام یک از دوهای زیر فرد دونده تمایل دارد که تنه خود را بیشتر به جلو متمایل نماید ؟  
 (۱) نیمه استقامت  
 (۲) سرعت  
 (۳) استقامت و نیمه استقامت  
 (۴) سرعت و نیمه استقامت
- ۵۰- مراحل رشد و بلوغ جسمانی در افراد مختلف :  
 (۱) متفاوت است  
 (۲) یکسان است  
 (۳) نامرتب است  
 (۴) هیچکدام

الف - ر

موفق باشید